



Inbjudan till träningsdag

Lördagen den 19 september i Västerås

Alla Västmanlands skidåkande barn och ungdomar oavsett ålder och förkunskaper är varmt välkomna till en härlig träningsdag som uppladdning inför kommande skidsäsong. Ett bra tillfälle att lära känna och hålla kontakten med andra skidåkande ungdomar i Västmanland. Dagen fylls bland annat med rullskidor, skidgång, och annan träning för att utvecklas som skidåkare. I år är står Västerås Skidklubb som värd.

- Samling 9.30 för rullskidåkning på parkeringen utanför Lupus Foder på Signalistgatan 7 i Västerås.
- 11:30 transport till Vedbobacken där vi äter vår medhavda lunch.
- 13.00 Barmarkspass löpning/styrketräning/skidgång
- 15:00 Avslutning

Gruppindelning görs efter anmälan.

Lunch: Ta med egen matsäck, det kommer finnas lite frukt och fika.

Anmälan: Gärna så snart som möjligt men senast 15:e September till din klubb. Uppge namn, födelseår, förening och mobilnummer till kontaktperson. Hör med din klubb om du behöver låna rullskidor. Klubbarna hjälps åt med låneutrustning vid behov. Vi kommer behöva förflytta oss till Vedbobacken efter rullskidåkningen så förutom ledarbilar så kan det behövas lite hjälp med skjuts från någon förälder. Mer om detta senare.

Packlista:

- Lunch
- Träningskläder efter väder
- Löparskor
- Rullskidor skate, hjälm, stavar
- Stavar för skidgång
- Vätskebälte
- Glatt humör!

Varmt välkomna!

Västmanlands Skidklubb och Västmanlands skidförbund